



Bipolar Postası



Sayı: 1

Mart 2018

Bipolar Yaşam Derneği olarak, 30 Mart Dünya Bipolar Günü'nde, bipolar bozukluk hakkında ülkemizde farkındalık yaratmak ve bilgi eksikliği ile önyargılardan kaynaklanan damgalamayı azaltmak için bipolar bozukluk teşhisi konmuş bireyler ve yakınlarından aldığımız destekle bir bülten hazırlamaya karar verdik. Bu bültende bipolar bozukluk teşhisi konmuş bireyler ve yakınlarının hikayelerini sizlerle ve toplumla paylaşmak istiyoruz.

Amacımız bipolar bozukluk ile mücadele edenler arasında dayanışma sağlamak, hastalık hakkında insanları bilgilendirmek ve toplumsal farkındalığı arttırmak. Bu hedef doğrultusunda bizden desteğini esirgemeyen, bipolar bozukluk ile mücadele eden herkese ve ailelerine teşekkür ederiz. Ne kadar omuz omuza verir, bilgilendirsek o kadar güçleniriz.

Hastalığım üniversite son sınıfta anlaşıldı. İlk atağım mani idi. Hastalıkla birlikte birçok şeyi kaybettim. Sevgilimi, ailemin bana olan güvenini... İçimde cin olduğumu ve bununla insanları yönettiğimi düşünüyordum. Her şeyden şüphe eder durumdaydım. Hatta sınıfta kalma pahasına son finallerde 'hoca bana acıdığı için kolay sormuş' diye düşünerek 4 soruluk sınavın hepsini bildiğim halde ikisini cevapladığım oldu. Ailemin ilaçlarla beni zehirlediğini düşünüyordum. Dinlediğim müzikten, izlediğim televizyon programlarından mesajlar alıyordum. Herkes bana mesaj vermek için vardı. Yaşamayan biri için bunlara inanmak çok zor. Uyuşturucunun bile vermediği bu kafa... Mani böyleydi. İlaç kullanmaya başladım. 2 yıl sonra hasta olmadığımı düşündüğüm ve kilo aldığım için bıraktım. 2 yıl atak yaşamadım. Şuan yeniden atak dönemimdeyim. Depresif dönemi atlattım, mani dönemi yaklaşıyor ama daha öncesinde yaşadığım için kendimi frenlemeye çalışıyorum. Ben ve ailem şuan daha rahatız. Ne yapmamız gerektiğini biliyoruz. Bir daha ilacımı bırakmayı düşünmüyorum.

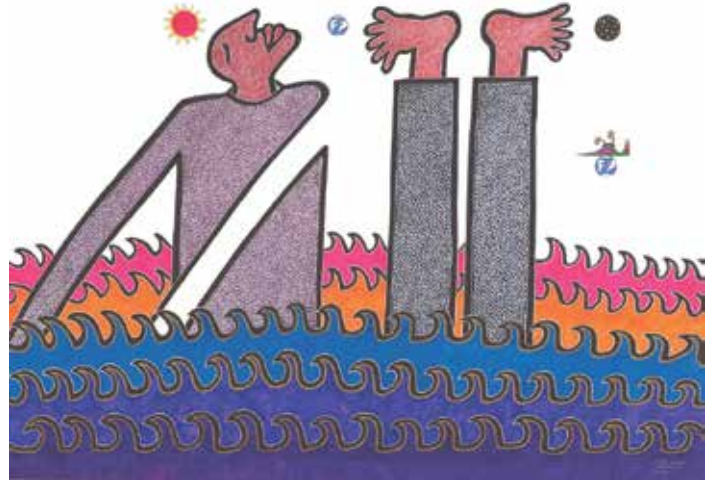
İlk atağımı 2014'de mani olarak geçirmiştım. Hastanede devlet memuruydum. 4 yıl boyunca sorunsuz çalışıyordum. Ama atak gelince bende aşırı özgüven ve sinir bozukluğu oluştu. Hastalarla ve çalışanlarla hatta en yakın arkadaşlarımla tartışır olmuştum. Kendimi onlardan yüksekte görüyordum. Sonra dükkân açma fikri oluştu. "Zengin olmak için dükkân açmalıyım." diye düşünüyordum. Hastanede de amirlerimle bir sürü sorun yaşıyordum. Onlar ne derse ben tersini yapıyordum. Neyse sonunda bir hediyeyle eşya dükkânı açtım. 30 bin lira param gitti. Aradan 3 ay geçtikten sonra Eylül'ün sonu gibi kendimde bir değersizlik ve tükenmişlik hissettim. Dükkânı açtığıma pişman olup oturup ağladım. Daha sonrada zararına başka birine devrettim. Memurluk gitti, 30 bin gitti... Bu arada ailemi de korkutmuşum. "Bıçaklarını sizi, bana karışmayın" demişim. Çok şükür böyle bir felaket yaşamadım ama herkese muhalif olduğum için itişip kakışma çok oldu. Benimki bu kadar...

Sevil S. 26, Sosyolog - Ankara

Musa A. 30, İnsan Kaynakları Yardımcısı - Alanya

Üniversite sınavında ilk 100 e girerek Türkiye'nin sayılı üniversitelerinden birini kazandım. Aile içi şiddetle büyüdüm. Üniversite 1. sınıfta bir dersten kalmak büyük bir başarısızlık bana göre. Depresyona girdim. Belki de ilk bipolar atağımdı. Şu an 32 yaşındayım. 5 yıl önce teşhisim kondu. Öğretmenim, bilfiil çalışıyorum. Bu hastalıkla kolay yaşayabilmek için sosyal hayata karışmak, spor yapmak önemli bence. Tabi hastalığımızı iyi tanımamız ve kendimizdeki belirtileri fark etmemiz de önemli.

Sibel Ş. 32, Öğretmen - Adana



Resim: Tamer Ertuna - Ressam, Bipolar Bozukluk Tedavisi Görüyor.

“Tüm genellemeler yanlışdır, bu da dâhil.” *Marc Twain*

27 Ekim 2012, kendimi çok çaresiz ve mutsuz hissederken bu günün benim için yeni bir başlangıç olacağından habersizdim. Bu tarih itibarıyla yaklaşık 3 hafta kaldığım hastaneden elimde 1 poşet dolusu ilaç ve 2 teşhisle ayrıldım. Bipolar tip 2 ve obsesif kompulsif kişilik bozukluğu! Beraber yaşamayı öğrenmem gereken iki yeni gerçek. Yaşam koşullarımı değiştirmeden önce, bakış açımı değiştirmem gerektiğine inanıyordum. Psikiyatristim ve psikoloğum ne dediyse yaptım, gerekli gördükleri sıklıklarda terapiye de gittim, içmem gereken ilaçları da içtim. Hayatımı düzenli bir şekilde yaşamayı, kendi başıma vakit geçirip durmayı da öğrendim. Yemeğim, uykum, egzersizim... Bir rutin oturtmak çok iyi geldi bana. Kolay mı oldu? Hemen mi oldu? Hayır, ama oldu! 4 sene sonunda artık kendimi hayatımın direksiyonunda hissediyordum. İlaçlarım, psikiyatrist ve psikolog ziyaretlerim azalmıştı. Ama bu demek değil ki herşey tozpembe, her günüm kahkahalarla dolu geçiyor, hayat bu değil ki zaten. Herkesin kendine göre iyi ve kötü günleri var. Benim sadece kendimle ilgili farkındalığım oluştu. Yoldan çıkıp depresyona girme ihtimalimin olduğu sinyallerini hissetmeye başladığım an atıyorum kendimi destek güçlere, hemen psikolog ve psikiyatrist randevularımı alıyorum. 1.5 sene önce radikal bir karar alıp kurumsal şirketteki işimden ayrılıp, bir köyde daha düşük imkanları olan bir iş buldum ve şehir ile kurumsal hayatın dışını denedim. Bu sene de orda tam anlamıyla yerleşik hayata geçmeye karar verdim ki hayat sürprizlerle dolu! Bir hafta önce yaşadığımı hissettiren en sevdiğim sporlardan birini yaparken ciddi bir sakatlanma yaşadım ve ameliyat oldum. Sol dirseğim paramparça olmuş ve bileğimle parmaklarımda hareket ve his kaybı oluşmuş. Tek başıma burnumu bile silemediğimde gözyaşlarına boğuldum. 7 yıldır tek başıma kendi düzenimde yaşarken anne evine taşınmak durumunda kalacaktım ve tam yerleşik hayata geçmeye başlamışken her şey sil baştan başlayacaktı. Bir yanım da şükretti bacağımda ya da sağ kolumda olmadığına, felç olmadığıma, dönebileceğim anne evim ve sevgiyle bana destek olacak ailem ve dostlarım olduğuna. Hastanede bunları düşünürken hemen psikolog ve psikiyatristimden randevu aldım. Malum bu kadar değişiklik yeni bir atağa neden olabilir. Bu süreçte isyan etmektense hayatın bana yeni bir öğretisi ve yolu açtığını düşünmeye ve kendime bunu hatırlatmaya çalışıyorum. Duygularımı da yok saymamaya çalışıyorum sadece üzülürken ipleri elimden bırakmıyorum. Aile, dostlar, maddi ve manevi koşullar. Bunların hepsi büyük destek ama insan kendi istemedikçe, umut edip pozitif düşünüp çabalamadıkça hiç birinin faydası yok maalesef. Günün sonunda bardağı yarı dolu ya da boş görmeye karar verecek olan biziz. Bu benim hikâyem. Herkesin yolu farklı tabii. Umarım herkes kendine iyi gelen yolu bulabilir.

Nur A. 35, Kimyager - İstanbul

8/03/1976 Gölcük doğumluyum. 41 yaşındayım, bekarım, 3 kızım var. 14, 13 ve 7 yaşındalar. İlk teşhis 2010 yılında konuldu. Mani geçirdiğim sırada kendimi evliya sanıyordum. Daha sonra mehdi, daha sonra da Kenan İmirzalıoğlu zannetmeye başladım. Şu anda size yazarken ne kadar saçma gelse de o an bundan adınız gibi emin oluyorsunuz. İlaç kullandığım sürede çok büyük atak geçirmediğim fakat ilaçlarımı bıraktığımda 2 kez mani ve bir kez de hipomani geçirdim. İş yerimi kapatmak zorunda kaldım ve 13 yıllık eşimden ayrıldım. 2 yıl tamamen asosyal bir hayat yaşadım. Borçlarımdan sebep 3 ay cezaevinde yattım. Yaklaşık 2 aydır da özel bir şirkette çalışıyorum. Hayata tekrar merhaba demek zorundayım ve bakmakla yükümlü olduğum kızlarım var. Her ne kadar hayat bizi yorsa da, üzse de, kimse bizi anlamıyor zannetsek de bu evrenin bir parçasıyız ve yaşamak zorundayız. En önemli şey doktorlarımıza güvenmeli ve onların yönlendirmeleri doğrultusunda bu hastalık ile yaşamayı öğrenmeliyiz. Bizden daha kötü durumda olan insanlar var. Örneğin bugün kanserle mücadele eden bir sürü insan var. Olaylara pozitif taraftan bakmayı öğrenmeliyiz. Bizim asıl sorunumuz bu bence. Sizlere yazımla katkıda bulunduysam ne mutlu bana. Bu vesile ile çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Serdar D. 42, Makine Mühendisi - Kocaeli



Resim: Tamer Ertuna - Ressam, Bipolar Bozukluk Tedavisi Görüyor.

Bundan 12 yıl önce tanıştım bipolarlarla. Depresyon atağından sonra intihar teşebbüsü sonrasında bipolar teşhisi kondu. Bipolar tip 2'yim. Mani atağı hiç geçirmedim. Genellikle depresyon ve hipomani atağı geçirdim ve geçirmeye devam ediyorum. Depresyon ataklarım çok uzun sürüyor. Senede 2 veya 3 kere hastaneye yatıyorum. En büyük destekçilerim annem ve babamdır. Birçok kere EKT tedavisi de oldum ve şu anda da olmaya devam ediyorum. Hiç korkulacak bir şey değil EKT. İnsanlarımız EKT konusunda çok yanlış düşünüyor. Evet yan etkileri var, yok değil. Ama yan etkileri olduğu kadar faydası da var. Çok şeyler yaşadım. Birçok kere intihar teşebbüsüm oldu. Ama her seferinde kurtuldum. Başımdan travmalar geçti.

Tabii bu, bipoları daha da ağırlaştırdı. Ama ailecek savaştık ve savaşmaya da devam ediyoruz. Yeri geliyor 5 dakikam 5 dakikama uymuyor. Aşırı isteksiz oluyorum. Günlerce evden çıkmadığım oluyor. Sürekli uyumak istediğim zamanlar yada bazen hiç uyuyamadığım günler çok oldu ve olmaya da devam edecek. İçime giren sıkıntılar ve bu sıkıntılar sonucu geçirilen kasılma krizleri. Boğuluyormuş gibi olmalar, bayılmalar. Bir bipoları bir bipolarlardan başkası anlayamaz. Bipolarla yaşamayı öğrenmek gerekiyor. Tam anlamıyla bipoları tanımamız lazım. Hayatta insanın başına her şey gelebilir. Belki de bu da bizim bir sınavımızdır. Çalışmak istiyorsun bir işe giriyorsun 2 ya da 3 ay sabredebiliyorsun. Sonrasında gelsin depresyon atağı. Yapmak istediğin birçok şey varken hiçbirini yapamamak çok acı verici. Ben 12 senedir mücadele ediyorum. Bipolar çok zor bir hastalık. Hele çevrende seni anlamayan insanlar varken. Hiçbir zaman umudumuzu kaybetmemeliyiz. Bipolarlara karşı dimdik ayakta ve güçlü durmalıyız. Biliyorum bunları söylemesi kolay ama yapması çok zor. Çevrenizdeki insanlar ne derse desin kulak asmayın. Milletın ağız torba değil ki dikelim. Onlar bizi anlamadıkları için bizim yaşadıklarımızı yaşamadıkları için konuşur dururlar. En önemlisi ilaçlarımızı düzenli kullanmalıyız. Doktor kontrollerini aksatmamalıyız. Benim Bipolar hikayem de böyle işte. İnşallah okuduktan sonra birilerine yardımım dokunur.

Begüm K. 29, Ereğli

"Geleceğin en güzel tarafı, bir gün gelmesidir."

Abraham Lincoln

Hastaneden çıktığımda, göz yaşlarım rüzgarla birlikte havada savruluyordu. Aklımda ise doktorun sözleri dönüp duruyordu. "Oğlunuz akıl hastası", "oğlunuz akıl hastası"... Bir yanım doktora söyleyemediklerimi konuşup duruyordu bana. "Siz nereden bileceksiniz benim aslan oğlumu, daha görmediniz bile, anlattığım üç-beş kısa durumdan bunu nasıl çıkarabiliyorsunuz? O güçlü bir çocuk, disiplinli, başarılı, çok okuyan, herkese akıl veren, yol gösteren 21 yaşında filinta gibi yakışıklı bir genç. 6 yaşından beri sporla uğraşılıyor. Kendi kategorisinde Türkiye şampiyonasına katılabilen, lisanslı bir sporcu. Üniversite sınavında ise ilk 900'e girmiş başarılı bir öğrenci. Bence siz akıl hastasıyız." Otobüs durağına yaklaşıyorum. Otobüse bindiğimi hayal meyal hatırlıyorum. Son 15 günde neler yaşadığımızı anlatmıştım doktora. Oğlum birden bire hiç durmadan sigara içmeye başlamıştı. Geceleri uyumuyor, odasında kulaklıkla çok hareketli müzik dinleyip, yerinde duramıyor, habire bir şeyler yiyor, geceleri buz gibi havada koşmaya çıkıyor sokağa, bizimle de çok iletişim kurmuyordu. Kız arkadaşından ayrılmış, geçici bir şey diye düşünürken, 1 hafta sonra sosyal medya hesabından hükümet başkanına meydan okuyan paylaşımlarda bulununca korkmaya başladık. Kendini yüksek bir yerde görüyor, yapması imkansız şeyleri başarabilecek büyük bir enerjisi olduğunu hissediyordu. Bize uçuk gelen ama kendisinin şiddetle inandığı fikirlerini yazıp duruyordu.

Kendisinin bir doktora götürülmeye ikna olacak hali yoktu. O yüzden ben gitmiştim. Eşim ve benim ailelerimizde bildiğimiz böyle bir durum yaşamış kimse de yoktu. Kız arkadaşından ayrıldığı için o karışık duygu haliyle bir takım maddeler kullanmış olabilir. O maddeler, hayatı spor yapmak ve sağlıklı beslenmekte geçmiş, neredeyse kavanozda yetişmiş narin çocuğumda, anormal duygu durumları yaşatmış olabilir düşüncesi hakimdi bende. Doktora bana, "Oğlunuz akıl hastası, oğlunuzu ikna edip muayeneye getirmeniz lazım, hastaneye yatırmamız gerekir, madde kullanımı ile ilgili testler de yaparız, tedavisine başlarız. Kendisini hasta olduğuna ve tedavi edilmesi gerektiğine ikna etmelisiniz." dedi. "Ben nasıl ikna edebilirim" dedim. "Karşınıza alıp konuşacaksınız" dedi. "İmkansız. Kabul etmez. Alır başını gider, zapt edemem. Ben hastaymışım gibi yapsak, siz de onu görüşmeye çağırılmış olsanız?" dedim. "Olmaz. Bir yolunu bulacaksınız, ikna edip getireceksin." diyip kartını verdi. Nasıl bir yol bulabilirdim? Sabahlara kadar oğlumla vakit geçirmeye çalışıyor, söylediklerini dinleyip, onu gözlemliyor, güven vermeye çalışıyordum. "Oğlum" dedim, "Bu söylediklerini nasıl yapacaksın, sana kolay görünebilir ama bize zor görünüyor. Böyle şeyler bazı hastalıklar sonucu ortaya çıkabilir" dememe kalmadan.

"Ne yani sen bana bipolar mı diyorsun. Bak şunlarda şunlarda ne kadar güçlüyüm. Benim enerjim var. Arkadaşlarımdan farklıyım, bağlantıları var. İletişimim çok iyi. Bipolar olsam bunun bir de çöküşü olurdu. Hani hiç çöküş yaşadım mı?" diye sıraladı. Şaşkına dönmüştüm. Ne diyeceğimi bilmez halde "Ne bileyim oğlum, belki unipolarsın, eniyisi doktora gidelim o bir değerlendirsin bir şey kaybetmeyiz." dediğimde çılgına döndü. Kendisine ve yapacaklarına inanmadığımı düşünüp doktora gitmesini söylememin kendisine hakaret olduğunu söyleyip reddetti. Psikiyatr arkadaşımın ve başka doktor bir yakınımın gece gündüz sürekli iletişim halinde oldum. Bana söylenen bütün direktifleri harfiyen yerine getirdim. Başlangıçtan 2 ay kadar sonra çöküş başladı. Çöküşün yüksek seviyeye vardığı bir noktada "Anne oğlum çöküşte." dediğinde "Oğlum sana en iyi doktorları bulacağım. Seni iyi edeceğiz. Eski haline döneceksin" dediğimde "Tamam. Doktora gitmeyi kabul ederim ama en iyisi olacak." dedi. Rahatlamıştım, en zor adımı atmıştık. En iyi doktoru bulup randevuya gitmemiz 1 ayı buldu. Bu arada psikiyatr arkadaşımın önerisi ile bazı ilaçlara başlamıştık. Şimdi hastalığın 1. Yılındayız. İlacında tedavi edici dozu hala yakalamış değiliz. Zaman zaman dalgalanmalar yaşıyor. Bu kargaşada 2 dönemdir derslerinde başarısız. Amacımız ilaçlarını düzenli kullanması, maddeden uzak durması, derslerine devam edip okulunu bitirmesi. Bunun için aile olarak elimizden geleni yapmaya gayret ediyoruz. Stresten uzak durması, düzenli uyku uyuması, hastalığının bilincinde olarak hayatını kendi ayakları üzerinde sürdürmesi için ortam hazırlıyoruz. Gelecekteki iş hayatının da bu kriterlere uygun olması için onunla birlikte plan yapıyoruz.

Güçlü Anne 52, Mühendis - İstanbul

Merhaba, teşhisim yaşadığım birkaç travmadan sonra konuldu. İlk başta bir iftira üzerine 15 yaşındayken kızılı erkekli 30 kişilik bir gruptan darp edilmem ile başladı. Sonra tamamen yalnız kaldım. Daha sonra birkaç ay geçtiğinde 2 arkadaş edindim ve bunlar yanlış arkadaşlardı. Gençliğin verdiği o alkol heyecanı ile bir akşam toplandığımızda delicesine içtik ve ben saçma sapan aslında beni rezil eden ve komik olan bir video çektim. Videoda sadece vücut ölçülerimden bahsediyordum ve sabah uyandığında bu videonun birçok kişiye gönderildiğini fark ettim. Fakat ben yapmamıştım. Bu video yaşadığım yerde viral hale geldi ve birçok hakarete ve ahlaksız yorumlara denk geldim. Herkes bana düşman olmuştu ve çok kötü hissettim. Karanlık bir çukurdaydım sanki kendime zarar veriyordum ve bir gün darp raporu alıp dava açtığımız kişilerin davasının düştüğünü öğrenince intihara teşebbüs ettim. 3 gün yoğun bakımda kaldım. Beni Bodrum'dan İzmir'e çocuk ergen psikiyatri bölümüne sevk ettiler. İlk teşhis orada 5-6 kişilik bir konsey tarafından konuldu. İlaç tedavisine başladım ve o çocukluğumda olduğum hiperaktifliğime çok hızlı konuşup çok para harcamama bir anlam kazandırdım.

Üstünden 6 sene geçti şu anda hala tedavime devam ediyorum ve gerçekten çok yol kat ettim iyileşmeye başladım. Her sene, her ay bir öncekinden daha iyi oluyorum. Mesela geçen seneki halimle krizlerimle hareketlerimle aramda dağlar kadar fark var ve 1 gram benzemiyorum ve tabii ki bana en büyük desteği ailem ve erkek arkadaşım sağladı. Onlar sayesinde ve ilaçlarımı düzenli kullanarak her gün daha iyiye gidiyorum. İntihar ettiğime çok pişmanım fakat intihar utanılacak bir şey değildir. Her insan değerlidir, her insan farklıdır kendinizi olduğunuz gibi sevin mesela ben kendimi şöyle ifade ederim: sizden tek eksikim depresif olmam tek artım manik olmam. Hepimiz çok değerliyiz. Sadece aklımıza kötü düşünceler geldiğinde bir uğraş bulmalıyız veya yakınlarımıza koşmalı sevgiyi hissetmeliyiz hepimiz dediğim gibi çok özel ve değerliyiz hepimiz ne yaşamış olursak olalım dimdik ayakta unutmayalım bipolar bir eksiklik değildir. Benim gibi bipolar olan ve olanların yakınları, size tavsiyem, kendinizi sevin yaşamı kucaklayın sevdiğiniz şeylerin üzerine gidin. Mesela benimki müzik ve resim... Hepiniz çok değerlisiniz sizi sevgiyle kucaklıyorum.

Gökçesu A. 19, Muğla

Bipolar Bozukluğu Olan Ünlüler



Jim Carrey (Oyuncu)

ABD'li oyuncu Jim Carrey, Oprah Winfrey ile bir röportajı sırasında, sadece 'bipolar bozukluğun üst tarafında' bu şekilde oynayabildiğini söylemiştir.

Künye

Yayın Adı: Bipolar Postası

İmtiyaz Sahibi: Bipolar Yaşam Derneği

adına Özlem Sarı, Dağhan Duru, Dr. Sibel Çakır

Periyodu: 3 ayda bir yayımlanır.

Merkezi: İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri A.D.,

Duygudurum Bozuklukları Birimi

İletişim: info@bipolaryasam.org



BipolarYaşamDerneği

bipolarDerneği

www.bipolaryasamderneği.org